



給食だより



朝夕はずいぶん肌寒くなりました。虫の声にも秋を感じますね。秋は1年で一番食べ物の美味しい季節といわれています。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性を育んだり味覚形成にとっても大切なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、実りの秋を元気に過ごしましょう♪

今月は栗ごはんなどの秋らしいメニューが盛りだくさんです！ハロウィンメニューもありますので楽しみにしてくださいね😊

苦手な野菜にチャレンジ！

食欲が増えて旬の野菜が出回る秋は、ニガテを克服するチャンスです!!旬をむかえた野菜は価格も安定して栄養も満点🍌上手に活用しましょう🌟

☆新鮮で旬のものを選ぶ…旬の野菜は水分を多く含み、甘味が強いので美味しく食べることができます。

☆切り方を変える…繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。反対に、繊維を断って切ると噛みやすくなります。

☆下茹でする…アクや匂い、苦味、辛みが強い野菜（ごぼう・ピーマン・ほうれん草など）に効果的です。

10月10日は目の愛護デー👁️

10 10を横にすると人の目と眉に見えることから10月10日は目の愛護デーと制定されています。目の健康を保つために、ビタミンAやアントシアニンが良いといわれています。ビタミンAはほうれん草やかぼちゃ、人参などに多く含まれていて、アントシアニンが多い食べ物はぶどうやナス、ブルーベリーなどがあります。これにちなんで10月8日の献立にはブルーベリーゼリーをお出しします。

スマホやタブレットなどを使う機会が多い現代。今月は、お子様と目の健康について考えてみてはいかがでしょうか🌟



9月の給食の様子



少しずつ涼しくなった9月は、子どもたちに人気の夏野菜カレーや冷やしラーメンを提供しました。特に麺類はのど越しが良く食べやすいようで、どのクラスもきれいに食べてくれました🌸ほけん教室ではカミカミすることの大切さを学んだ子どもたち。クラスにお伺いしてみると、姿勢よく座って噛むことをより意識して食べている様子がみられて嬉しく思いました😊中には「よく噛むとね、もっともっとおいしくなるんだって♡」と教えてくれる子もいましたよ🌟

10月は目の愛護デー献立やハロウィン献立を予定しています🍁美味しく食べてもらえるよう心にかけてお作りします♡



給食レシピ ジャコトースト



【材料2人分】食パン2枚（8枚切り） ジャコ（しらすでもOK）30g マヨネーズ大さじ3 青のり小さじ1

- ①ジャコ（しらす）はフライパンで乾煎りして粗熱をとる。
- ②1にマヨネーズと青のりを混ぜる。
- ③食パンに2を塗ってトースターでこんがり焼く。

おやつで提供している人気メニューです🎵手軽に作れるので忙しい朝食時やおうちの方のお酒のおつまみにもぴったりですよ🌟ジャコ（しらす）はカルシウムやビタミンDが豊富で、離乳期から取り入れられる万能食材です🍴しっかり噛むことを意識して食べてください😊



令和8年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時の おやつ	主食			
1	木	牛乳 おかし	めん	煮込みうどん ツナ入り卵焼き 野菜のごま和え オレンジ	牛乳 おふラスク	
2 予行練習	金	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え かきたま汁 梨	牛乳 きなこ揚げパン	
3	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
5	月	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー シュウマイ とうもろこしスープ いちごゼリー	牛乳 おかし	
6	火	牛乳 おかし	めん	トマトクリームスパゲティ チキンナゲット じゃが芋のチーズ煮 ジュリエンスープ	麦茶 カルピスゼリー	
7	水	牛乳 おかし	ごはん	栗ごはん カレイの野菜あんかけ 茎わかめの炒め煮 豚汁	牛乳 じゃこトースト	
8	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ ミネストローネ ブルーベリーゼリー	麦茶 炊き込みご飯	
9	金	▶ 運動会 ▶				
10 目の愛護 デー	土	運動会予備日				
12	月	スポーツの日				
13	火	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし	
14	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) タンドリーチキン かぼちゃサラダ ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 チャーハン	
15	木	おかし	めん	煮込みうどん ツナ入り卵焼き 野菜のごま和え オレンジ	牛乳 おふラスク	
16	金	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え かきたま汁 梨	牛乳 きなこ揚げパン	
17	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
19	月	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー シュウマイ とうもろこしスープ いちごゼリー	牛乳 おかし	
20	火	牛乳 おかし	めん	トマトクリームスパゲティ チキンナゲット じゃが芋のチーズ煮 ジュリエンスープ	麦茶 カルピスゼリー	
21	水	牛乳 おかし	ごはん	栗ごはん カレイの野菜あんかけ 茎わかめの炒め煮 豚汁	牛乳 じゃこトースト	
22	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ ミネストローネ	麦茶 炊き込みご飯	
23	金	おかし	♪ お弁当の日 ♪			おかし
24	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	おかし	
26	月	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし	
27 誕生会	火	牛乳 おかし	ごはん	オムライス 鶏肉のレモン煮 フレンチサラダ おばけのスープ ハロウィンプリン	麦茶 ケーキ	
28	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) タンドリーチキン かぼちゃサラダ ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 チャーハン	
29	木	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 肉団子のもち米蒸し お浸し ぶどうゼリー	牛乳 おかし	
30	金	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 小松菜とカニカマの和え物 中華風コーンスープ	麦茶 ハロウィンゼリー	
31	土	牛乳 おかし	めん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価



エネルギー	577kcal
タンパク質	20.6g
食塩	1.7g